

PELEANDO DE NUEVO POR SU VIDA:

CON MOVE! EL VETERANO DEL EJERCITO DE LOS ESTADOS UNIDOS EDWIN
LOPEZ

AHORA LE GUSTA LO QUE EL VE EN ESPEJO



El veterano Edwin Lopez dice que el aumento de peso ocurrió gradualmente. Pasaron los años y él no se dió cuenta de que había subido casi 100 libras. Pero no era difícil notar los problemas de salud, el dolor, y la depresión que resultaron del sobrepeso.” Llegué al no querer verme nunca en el espejo,” dice él. “Y llegué a estar alejado de mi familia y mis amigos.”

Edwin se dió cuenta de que su vida había cambiado mucho desde su tiempo de servicio militar en los 1980s. “ Cuando yo me uní al Ejército, yo pesaba 140 libras” dice él.” Cuando me licenciaron cuatro años después, yo quizás estaba pesando algunas libras más. Me sentía bien y era bien activo”. No obstante, sobre tiempo él se convirtió en obeso. Al mismo tiempo estaba tratando de atender a unos problemas graves, algunos de los cuales eran relacionado a su peso. Su depresión aumentó, igual sus problemas familiares, y desafortunadamente terminó su matrimonio. Su dolor seguía aumentando y supo que no se sentía bien.

*“MOVE! significa mucho mas para mi de lo que es
comer correctamenteesto ha sido para mi una
salvavidas.”*

PERSONAL, ALCANZABLE

En 2010, las enfermeras del VA vino al “Wellness Recovery Center” que Edwin atendía y le informaron sobre el programa de MOVE!. “La presentación realmente me interesó, “ explica él, “y asistí en la clase de introducción en la clínica William V. Chappel (

Daytona Beach Fl.) en Diciembre”. Fue durante esta primera clase de MOVE!, que Edwin se dió cuenta de que estaba enfrentandose con unos desafíos grandes: pesó 230 libras, tuvo 48 pulgadas de cintura y estuvo al punto de obesida extrema, con un indice corporal sobre 39. “Pero las enfermeras me animaron”, explica él. “Ellas me aseguraron que yo pudría perder de peso, y ellas dijeron que el programa iba a ser individuado para mi.”

Las metas personales y alcanzables fueron lo que más le hicieron la diferencia para Edwin. “Después de que empecé con el programa de MOVE! de 10 semanas” él cuenta, “empezaba a ver resultados verdaderos.” Las enfermeras le dieron el ánimo necesario para empezar un diario de comida, y el diario le sirvió para seleccionar comidas más saludables, y bajas de calorías. Más, Edwin se dió cuenta de que pudría comer más cantidades de comidas saludables comparado con lo que comía antes.

CAMBIOS PAR MEJORAR

Depués de que empezó a perder de peso, Edwin dormía mejor y su dolor, que era constante, empezó a alejarse. Más, despues de algunos meses de aumentar sus actividades físicas y comer mejor, su depresión empezó a disminuir. “Mientras que caminaba, aunque mi rodilla me dolió, empecé a gozar el aire libre por primera vez”, Edwin explica, “ Ahora puedo pasar 45 minutos o mas en bicicleta, y ya siempre anticipo andar en bicicleta, antes me dió pavor.” Para él, MOVE! significa mucho más que el comer bien. Ha sido para él un cambio completo, un cambio en su estilo de vida para el mejor.

ESTABLECIENDO UN EJEMPLO

Edwin dice que MOVE! es una salvavidas. “Ya no evito los espejos y mi depresión es poco”. Ahora pesa 164 libras esbeltas y ha bajada su indice corporal a 28, un indice sano. También importante para Edwin es el ejemplo que establece para su familia. “Yo ahora estoy tratando de motivar a mi hijo, que coma saludable, que él no sufra como yo sufría antes”, dice con orgullo. Gozando de su nueva vida y mirando hacia adelante cada día , Edwin les promueve a los Veteranos, “ yo lo hice y ustedes pueden hacerlo, tambien !”

